

# **Regulamin biegu ULTRA ŚWIR 30.08-31.08.2025**

## **1. ORGANIZATOR**

Fundacja Małopolska biega

KRS 0000764553

NIP 6762559849

REGON 382240981

33-388 Gołkowice Dolne 116b/2

PARTNER BIEGU:

**GOSiR z/s w Ptaszkowej**

## **2. CEL IMPREZY**

- popularyzacja i promocja biegów górskich w Małopolsce
- popularyzacja i promocja biegania jako aktywnego spędzania czasu
- popularyzacja i promocja ścieżek biegowych Gminy Grybów i terenów wokół góry Jaworze
- popularyzacja walorów przyrodniczych i turystycznych Powiat Sądeckiego
- promocja regionu Małopolska
- promocja Gminy Grybów
- popularyzacja turystyki górskiej
- popularyzacja zdrowego trybu życia

## **3. DATA I MIEJSCE**

Biegi odbędą się w terminie 30.08.-31.08.2025

- start biegu 24/12/6h – 30.08.2025 godz. 08:00
- start biegu – 1 PĘTLA (ok 17 km) – 30.08.2025 godz. 10:00 (limit czasowy 5h)

Start i meta, biuro zawodów – Centrum Sportów Zimowych w Ptaszkowej

Godziny działania biura zawodów

29.08.2025- od godz 16:00 do godz 20:00

30.08.2025 od godz 06:45 do godz. 07:30 (dla dystansów 6/12/24h) i do godz 9:30 dla 1 PĘTLI.

#### **4. ZASADY UCZESTNICTWA W BIEGU**

W biegu mogą wziąć udział osoby pełnoletnie (które do dnia 30.08.2025 będą miały ukończone 18 lat) i wypełnią formularz kontaktowy, oraz opłaca kwotę opłaty startowej. Bieg odbywa się indywidualnie, nie przewidujemy współzawodnictwa w drużynach.

**Uczestnik biorąc udział w zawodach akceptuje regulamin oraz zawarte w nim wszystkie zasady.**

Uczestnik potwierdza, że jego przygotowanie i stan zdrowia pozwalają na wzięcie udziału w biegu.

Każdy uczestnik musi być zweryfikowany w biurze zawodów (dowód osobisty bądź paszport potwierdzający tożsamość zawodnika), podczas weryfikacji sprawdzane będzie wyposażenie obowiązkowe.

Organizator zastrzega sobie prawo wycofania z imprezy lub dnf, osoby, której stan zdrowia według organizatora jest wątpliwy i dalszy bieg mógłby przynieść szkody zawodnikowi.

Organizator zastrzega sobie prawo odmówienia udziału w imprezie.

Limit zawodników – 400 osób (po 100 osób na każdy z dystansów)

Każdy z zawodników porusza się po trasie wyznaczonej przez organizatora – wszelkie skracanie trasy i brak obecności na punktach pomiarowych i kontrolnych (info o punktach ok 1 tydzień przed startem biegu).

Każdy z zawodników porusza się o własnych siłach.

**ŚMIECENIE NA TRASIE JEST NIEDOPUSZCZALNE I RÓWNOZNACZNE Z DYSKWALIFIKACJĄ!!!!!!**

Jakiegokolwiek niedopuszczalne słownictwo skierowane do wolontariuszy, kłótnie z nimi będą zgłoszone do organizatora i mogą grozić dyskwalifikacją i brakiem możliwości startu w innych naszych biegach. Wolontariuszy szanujemy!!!

Każdy z zawodników jest zobowiązany do pomocy drugiemu zawodnikowi, jeżeli jest on w niebezpieczeństwie zagrożenia zdrowia i życia.

Dopuszczalna jest pomoc osób trzecich tylko i wyłącznie na punktach kontrolnych/ żywieniowych.

Pomoc osób trzecich poza punktami kontrolnymi/żywieniowymi grozi dyskwalifikacją zawodnika.

Jeżeli zawodnik nie jest w stanie kontynuować biegu zgłasza to albo na punkcie kontrolnym, lub telefonicznie organizatorowi. Jeżeli zawodnik nie zgłosi zejścia z trasy i z tego powodu zostanie wszczęta akcja poszukiwawcza/ratunkowa – zawodnik zostanie obciążony kosztami akcji. W biegu nie mogą startować rodzice z małymi dziećmi (typu biegacze z dziećmi w nosidełkach, wózkach itp)!!!

Zawodnicy poruszają się po pętli wyznaczonej przez organizatora. Ostatni z zawodników każdego biegu będzie puszczony na trasę najpóźniej na 70-90 min przed zakończeniem limitu (decyzja ta zapadnie po zatwierdzeniu ostatecznej trasy, nie później niż tydzień przed startem biegu, o czym zawodnicy zostaną poinformowani w maju z informacjami przedstartowymi).

Wygrywa biegacz, który najszybciej pokona największą ilość pętli

## **5. WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE**

WYPOSAŻENIE OBOWIĄZKOWE:

- Numer startowy przypięty na przodzie widoczny podczas całego biegu
- włączony i naładowany telefon (z aktywnym numerem udostępnionym organizatorowi)
- plik gpx z trasą biegu wgrany albo na zegarku albo na telefonie
- numer do organizatora (będzie podany na numerze startowym)
- folia nrc
- własny kubek (nie będzie jednorazowych kubków na trasie biegu)

- dodatkowo dla dystansu 24h: czołówka plus czerwona lampka tylna umieszczona na plecaku bądź z tyłu głowy, do tego opaska odblaskowa na nodze bądź ręce

Zawodnik powinien posiadać odzież i obuwie dopasowane do biegów górskich przy panującej podczas biegu pogodzie.

## **6. OPŁATY**

**Istnieje możliwość opłaty na raty za biegi 12 i 24 h ( 3 raty – płatne co miesiąc od pierwszej wpłaty, lub co dwa miesiące, przy czym kwota całości liczy się z dnia wpłaty pierwszej raty. Możliwość wpłat rat do 31.05.2025)**

### **Bieg 24 h**

do 31.12.2024 – 270 pln

01.1.2025 – 31.05.2025 – 300 pln

01.06 – 15.08.2025 – 320 pln

Opłata w dniach 20-28.08.2025 – 350 zł – w miarę dostępnych miejsc

### **Bieg 12 h**

do 31.12.2024 – 190 pln

01.1.2025 – 31.05.2025 – 220 pln

01.06 – 15.08.2025 – 250 pln

Opłata w dniach 20-28.08.2025 – 280 zł – w miarę dostępnych miejsc

### **Bieg 6 h**

do 31.12.2024 – 130 pln

01.1.2025 – 31.05.2025 – 150 pln

01.06 – 15.08.2025 – 180 pln

**Opłata w dniach 20-28.08.2025 – 210 zł – w miarę dostępnych miejsc**

**Bieg 1 PĘTLA**

do 31.12.2024 – 90 pln

01.1.2025 – 31.05.2025 – 110 pln

01.06 – 15.08.2025 – 130 pln

**Opłata w dniach 20-28.08.2025 – 160 zł – w miarę dostępnych miejsc**

**Dane do przelewu:**

FUNDACJA „MAŁOPOLSKA BIEGA”

33-388 Gołkowice Dolne 116b/2

Numer konta dla przelewów w PLN:

PL 73 1140 2004 0000 3802 7854 6379

Faktury będą wystawione do 7 dni od daty wpłaty tylko i wyłącznie jeżeli w momencie wpłaty otrzymamy maila z informacją dotyczącą prośby wystawienia faktury.

W przypadku rezygnacji uczestnika zarejestrowanego do 31.03.2024r organizator zwraca 50% kwoty wpisowego. Po terminie 01.01.2023r. organizator nie zwraca opłat startowych.

Organizator nie zwraca opłaty startowej:

- osobom, które nie pojawiły się na starcie biegu a opłaciły go
- zawodnikom, którzy nie ukończyli biegu
- zdyskwalifikowanym zawodnikom
- organizator nie odpowiada za zaginięcie przelewu bankowego z winy poczty lub banku.

ISTNIEJE MOŻLIWOŚĆ PRZENIESIENIA OPŁATY STARTOWEJ NA INNEGO ZAWODNIKA DO DNIA 15.08.2025 – opłata za przeniesienie 15 zł – przelew na konto fundacji.

## 7. ŚWIADCZENIA DLA ZAWODNIKÓW

– start w biegu

- elektroniczny pomiar czasu
- bufet z gorącymi daniami (przez cały czas trwania zawodów, w wersji wege i mięsożernej), przekąskami, napojami gorącymi i chłodnymi, oraz punkt żywieniowy z przekąskami
- miejsce na odpoczynek, ławki, krzesła wewnątrz budynku (tylko dla zawodników)
- numer startowy z profilem trasy i telefonami alarmowymi, agrafkami – przypięty z przodu i widoczny (bez niego osoby wbiegające na punkt kontrolno- żywieniowy nie będą obsługiwane, nie będą mieć również zdjęć na trasie)
- mapy trasy w pliku gpx
- oznakowanie trasy w postaci wstążek i znaków farbami na ziemi
- worek na depozyt – depozyt w biurze zawodów
- medal pamiątkowy dla zawodników, którzy ukończyli bieg
- puchary dla 3 najlepszych kobiet i mężczyzn z każdej trasy

## 8. TRASA

**Trasa biegu to pętla o długości ok 17 km (ostateczna wersja trasy zostanie podana na stronie oraz na Facebooku biegu nie później niż dwa tygodnie przed startem biegu).**

Na trasie biegu będą znajdowały się minimum punkty kontrolny. Aby zostać sklasyfikowanym uczestnik będzie musiał zostać odnotowany na wszystkich punktach kontrolnych (po każdej pętli odbija się przy pomiarze czasu przybiegając i wybiegając na trasę).

Aby zostać sklasyfikowanym należy ukończyć minimum 1 pętłę (dotyczy każdego

z biegów).

Trasa będzie częściowo będzie prowadziła drogą asfaltową, jak również będzie przekraczać oznakowane przejście przez tory kolejowe dlatego uczestnicy zawodów po drogach publicznych muszą poruszać się zgodnie z zasadami kodeksu ruchu drogowego.

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy.

## **9. 9. UPOWSZECHNIENIE WIZERUNKU**

Uczestnik akceptując regulamin wyraża zgodę na nieodpłatne wykorzystanie wizerunku, poprzez jego sporządzenie, utrwalanie i rozpowszechnianie przez Organizatora biegu Fundację Małopolska Biega, w rozumieniu przepisów ustawy z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz.U.2017.880 t.j. z dnia 2017.05.05) i ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny (Dz.U.2017.459 t.j. z dnia 2017.03.02) oraz udziela nieodpłatnej licencji na wykorzystanie utrwalonego wizerunku na następujących polach eksploatacji:

- utrwalanie i zwielokrotnianie jakąkolwiek znaną techniką oraz rozpowszechnianie w dowolnej formie,
- wprowadzanie do pamięci komputera i do sieci multimedialnej,
- zwielokrotnianie zapisu utrwalonego wizerunku,
- publiczne wystawianie, wyświetlanie, odtwarzanie oraz nadawanie i reemitowanie, a także publiczne udostępnianie w taki sposób, aby każdy mógł mieć do niego dostęp w miejscu i w czasie przez siebie wybranym,
- zamieszczanie i publikowanie w prasie, na stronach internetowych, plakatach, ulotkach, broszurach, prezentacjach, billboardach,
- emisja w przekazach telewizyjnych i radiowych,
- udostępnianie sponsorom oraz oficjalnym partnerom lub współorganizatorom egzemplarza lub kopii, na której utrwalono wizerunek, w celu wykorzystania do promocji sponsora, oficjalnego partnera lub współorganizatora w kontekście jego udziału w organizacji biegu przez Fundację Małopolska Biega promocyjnych i statystycznych związanych z rozpowszechnianiem przy wykorzystaniu środków masowego przekazu, informacji o Ultra Świr

## **10. POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany trasy lub skrócenia trasy w przypadku złych warunków pogodowych zagrażających zawodnikom, lub w przypadku uszkodzeń tras po których zostały poprowadzone biegi wcześniej.

Organizator nie bierze odpowiedzialności za pozostawione rzeczy na punktach lub w biurze zawodów.

Organizator nie zajmuje się organizacją transportu do biura zawodów oraz nie zapewnia i nie organizuje noclegów – kwestie te należą do zawodników.

Każdy z uczestników biegu porusza się zgodnie z zasadami Kodeksu Drogowego- Prawo o ruchu drogowym rozdział 2, art 11-14

**Art. 11. 1.** Pieszy jest obowiązany korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, a w razie ich braku – z pobocza. Jeżeli nie ma pobocza lub czasowo nie można z niego korzystać, pieszy może korzystać z jezdni, pod warunkiem zajmowania miejsca jak najbliżej jej krawędzi i ustępowania miejsca nadjeżdżającemu pojazdowi.

**2.** Pieszy idący po poboczu lub jezdni jest obowiązany iść lewą stroną drogi.

**3.** Piesi idący jezdnią są obowiązani iść jeden za drugim. Na drodze o małym ruchu, w warunkach dobrej widoczności, dwóch pieszych może iść obok siebie.

**4.** Korzystanie przez pieszego z drogi dla rowerów jest dozwolone tylko w razie braku chodnika lub pobocza albo niemożności korzystania z nich. Pieszy, z wyjątkiem osoby niepełnosprawnej, korzystając z tej drogi, jest obowiązany ustąpić miejsca rowerowi.

**5.** Przepisów ust. 1-4 nie stosuje się w strefie zamieszkania. W strefie tej pieszy korzysta z całej szerokości drogi i ma pierwszeństwo przed pojazdem.

**Art. 12. 1.** Kolumna pieszych, z wyjątkiem pieszych w wieku do 10 lat, może się poruszać tylko prawą stroną jezdni.

**2.** Do kolumny pieszych w wieku do 10 lat stosuje się odpowiednio przepisy art. 11 ust. 1 i 2.



**3.** Liczba pieszych idących jezdnią w kolumnie obok siebie nie może przekraczać 4, a w kolumnie wojskowej – 6, pod warunkiem że kolumna nie zajmuje więcej niż połowy szerokości jezdni.

**4.** Piesi w wieku do 10 lat mogą iść w kolumnie tylko dwójkami pod nadzorem co najmniej jednej osoby pełnoletniej.

**5.** Długość kolumny pieszych nie może przekraczać 50 m. Odległość między kolumnami nie może być mniejsza niż 100 m.

**6.** Jeżeli przemarsz kolumny pieszych odbywa się w warunkach niedostatecznej widoczności:

**1)** pierwszy i ostatni z idących z lewej strony są obowiązani nieść latarki:

**a)** pierwszy – ze światłem białym, skierowanym do przodu,

**b)** ostatni – ze światłem czerwonym, skierowanym do tyłu;

**2)** w kolumnie o długości przekraczającej 20 m idący po lewej stronie z przodu i z tyłu są obowiązani używać elementów odblaskowych odpowiadających właściwym warunkom technicznym, a ponadto idący po lewej stronie są obowiązani nieść dodatkowe latarki ze światłem białym, rozmieszczone w taki sposób, aby odległość między nimi nie przekraczała 10 m;

**3)** światło latarek powinno być widoczne z odległości co najmniej 150 m.

**7.** Zabrania się:

**1)** ruchu po jezdni kolumny pieszych w czasie mgły; zakaz ten nie dotyczy kolumny wojskowej lub policyjnej;

**2)** ruchu po jezdni kolumny pieszych w wieku do 10 lat w warunkach niedostatecznej widoczności;

**3)** prowadzenia po jezdni kolumny pieszych przez osobę w wieku poniżej 18 lat.

**Art. 13. 1.** Pieszy, przechodząc przez jezdnię lub torowisko, jest obowiązany zachować szczególną ostrożność oraz, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3, korzystać z

przejścia dla pieszych. Pieszy znajdujący się na tym przejściu ma pierwszeństwo przed pojazdem.

**2.** Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych jest dozwolone, gdy odległość od przejścia przekracza 100 m. Jeżeli jednak skrzyżowanie znajduje się w odległości mniejszej niż 100 m od wyznaczonego przejścia, przechodzenie jest dozwolone również na tym skrzyżowaniu.

**3.** Przechodzenie przez jezdnię poza przejściem dla pieszych, o którym mowa w ust. 2, jest dozwolone tylko pod warunkiem, że nie spowoduje zagrożenia bezpieczeństwa ruchu lub utrudnienia ruchu pojazdów. Pieszy jest obowiązany ustąpić pierwszeństwa pojazdom i do przeciwległej krawędzi jezdni iść drogą najkrótszą, prostopadle do osi jezdni.

**4.** Jeżeli na drodze znajduje się przejście nadziemne lub podziemne dla pieszych, pieszy jest obowiązany korzystać z niego, z zastrzeżeniem ust. 2 i 3.

**5.** Na obszarze zabudowanym, na drodze dwujezdniowej lub po której kursują tramwaje po torowisku wyodrębnionym z jezdni, pieszy przechodzący przez jezdnię lub torowisko jest obowiązany korzystać tylko z przejścia dla pieszych.

**6.** Przechodzenie przez torowisko wyodrębnione z jezdni jest dozwolone tylko w miejscu do tego przeznaczonym.

**7.** Jeżeli wysepka dla pasażerów na przystanku komunikacji publicznej łączy się z przejściem dla pieszych, przechodzenie do i z przystanku jest dozwolone tylko po tym przejściu.

**8.** Jeżeli przejście dla pieszych wyznaczone jest na drodze dwujezdniowej, przejście na każdej jezdni uważa się za przejście odrębne. Przepis ten stosuje się odpowiednio do przejścia dla pieszych w miejscu, w którym ruch pojazdów jest rozdzielony wysepką lub za pomocą innych urządzeń na jezdni.

**Art. 14.** Zabrania się:

**1)** wchodzenia na jezdnię:

- a) bezpośrednio przed jadący pojazd, w tym również na przejściu dla pieszych,
- b) spoza pojazdu lub innej przeszkody ograniczającej widoczność drogi;
- 2) przechodzenia przez jezdnię w miejscu o ograniczonej widoczności drogi;
- 3) zwalniania kroku lub zatrzymywania się bez uzasadnionej potrzeby podczas przechodzenia przez jezdnię lub torowisko;
- 4) przebiegania przez jezdnię;
- 5) chodzenia po torowisku;
- 6) wchodzenia na torowisko, gdy zapory lub półzapory są opuszczone lub opuszczanie ich rozpoczęto;
- 7) przechodzenia przez jezdnię w miejscu, w którym urządzenie zabezpieczające lub przeszkoda oddzielają drogę dla pieszych albo chodnik od jezdni, bez względu na to, po której stronie jezdni one się znajdują.

Zapraszamy do zapisów